

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Советского Союза М.Г. Сыртлановой
г. Белебей муниципального района Белебеевский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМО

№ протокола 1

«27» августа 2019 г.

Руководитель ШМО _____ / Исмагилова Л.Р.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/ Гиззатуллина Р.Д.

«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №2 г. Белебей

_____/ В.Г. Павлов

«29» августа 2019 г.

Приказ от «29» августа 2019 г. №108

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре на 2019-2020 учебный год
для 10 – 11 классов

УРОВЕНЬ: общеобразовательный

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 ч.

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 10 кл-102 ч., 11 кл-99ч.

УЧИТЕЛЬ: Ахмадиев И.Ф., учитель физкультуры

Белебей 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа среднего (полного) общего образования по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующей нормативной документации:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», автора В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2017 г.
- Основной образовательной программы среднего (полного) общего образования МАОУ СОШ№ 2 г.Белебея;
- Положение о рабочей программе по учебному предмету МАОУ СОШ№ 2 г.Белебея.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- «Физическая культура» 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г.

Предмет «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю (плюс 3 часа резервный урок):

- 10 класс- 102ч (плюс 3 часа резервный урок);
- 11 класс- 99 ч (плюс 3 часа резервный урок)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика и др.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и основы здорового образа жизни – в процессе урока.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической

деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – 26 ч.(10кл.); 23 ч. (11кл.)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание мяча с места на дальность.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 18 ч.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», эстафета.

Спортивные игры:

Техника безопасности при проведении занятий.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол – 11 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

Футбол (мини-футбол) – 4 ч.

Инструктаж по ОТ. Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.

Игры: «Салки», «Юрта», «Медный пень».

Прикладная физическая подготовка спортивных единоборств -

- технико-тактические действия самообороны;
- приемы страховки и самостраховки.

Кросс по пересеченной местности.

Игры: «Бой петухов» с элементами борьбы, «Стрелок».

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов	
		10 класс	11 класс
Основы знаний о физической культуре		в процессе урока	
1	Баскетбол	25	25
2	Футбол	4	4
3	Волейбол	11	11
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
5	Лыжная подготовка	18	18
6	Легкая атлетика	24	21
7	Элементы единоборств	2	2
8	Резервный урок	3	3
Итого:		102 (+3)	99 (+3)

Контрольные тесты (10 класс)

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, сек	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м- (ю) 500 м-(д)	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин.	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин.	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40

Бег на лыжах 3 км, мин.	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин.	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин.	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек., раз	65	60	50	75	70	60

Контрольные тесты (11 класс)

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, сек	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м- (ю) 500 м-(д)	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин.	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин.	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40

Бег на лыжах 3 км, мин.	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин.	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин.	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек., раз	65	60	50	75	70	60

Список литературы:

1. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г.
2. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2016г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г;
4. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев- Изд. 7-е, доп. и испр.- Ростов: Феникс, 2011г;
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010г.;
6. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2011г.;
7. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2015г.;
8. «Внеурочная деятельность учащихся» Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- Просвещение, 2013г.;
9. Андреев С., Алиев Э., Мутко В. Мини-футбол. Игра для всех- М.: Советский спорт, 2013г.;
10. Лепешкин В. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры.- М.: Советский спорт, 2013г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 24 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники низкого старта.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафета с мячом.	1			
3	Соревнование по бегу на короткие дистанции. Зачет по ГТО 2000 м –дев.3000 м-юноши.	1			
4	Совершенствование техники низкого старта. Эстафета.	1			
5	Сдача контрольного норматива бег на 100 метров.Зачет по ГТО. Игра: «Юрта».	1			
6	Соревнование по бегу на короткие дистанции.	1			
7	Обучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
8	Совершенствования техники прыжка в длину. Правовые основы физической культуры и спорта.	1			
9	Соревнование по прыжкам в длину с места.	1			
10	Сдача контрольного норматива техники прыжка	1			

	в длину.Зачет по ГТО. Эстафета.				
11	Совершенствование техники метания гранаты. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1			
12	Соревнование по метанию малого мяча в горизонтальную цель.	1			
13	Сдача контрольного норматива техники метание гранаты.Зачет поГТО. Эстафета.	1			
14	Баскетбол. Совершенствование техники броска двумя руками от плеча. Понятие о физической культуре личности.	1			
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			
16	Урок-игра баскетбол.Зачет по ГТО-сгибание и разгибание рук.	1			
17	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1			
18	Совершенствование ведения мяча в движении.	1			
19	Урок-игра баскетбол.	1			
20	Совершенствование ведения мяча в движении. Игра: «Стрелок».	1			
21	Совершенствование передачи мяча. Физическая культура и спорт и профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1			
22	Урок-игра баскетбол. Зачет по ГТО-наклон	1			

	вперед.				
23	Совершенствование зонной защиты.	1			
24	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 24 ч					
25	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Совершенствование техники вис согнувшись.	1			
26	Совершенствование техники вис прогнувшись.	1			
27	Соревнование по подтягиванию на перекладине-зачет по ГТО.	1			
28	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Эстафета.	1			
29	Совершенствование подтягивания на перекладине.	1			
30	Соревнование по подтягиванию на перекладине. Основные формы и виды физических упражнений.	1			
31	Совершенствование лазания по канату в два приема. Игра: «Круговая эстафета»	1			
32	Сдача контрольного норматива подтягивание в висе. Игра: «Круговая эстафета»	1			
33	Соревнование по выполнению упражнения на	1			

	гимнастической скамейке.				
34	Совершенствование техники длинного кувырка. Игра: «Медный пень».	1			
35	Совершенствование техники длинного кувырка.	1			
36	Соревнование по выполнению упражнения на гимнастической скамейке. Адаптивная физическая культура.	1			
37	Совершенствование техники кувырка назад. Игра: «Медный пень»	1			
38	Совершенствование комбинаций из разученных элементов. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
39	Соревнование по выполнению кувырка вперёд в стойку на лопатках.	1			
40	Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Игра: «Разведчики»	1			
41	Сдача контрольного норматива опорный прыжок через козла. Игра: «Командный старт».	1			
42	Соревнование по выполнению опорного прыжка.	1			
43	Волейбол. Обучение техники верхней передачи мяча.	1			
44	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1			
45	Урок-игра волейбол. Зачет по ГТО-челночный бег.	1			

46	Совершенствование нападающего удара.	1			
47	Совершенствование передвижения игрока. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1			
48	Урок-игра волейбол. Зачет по ГТО-поднимание туловища.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол – 30 ч					
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1			
50	Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1			
51	Соревнование по выполнению техники одновременного бесшажного хода.	1			
52	Совершенствование преодоления подъёмов. Эстафета.	1			
53	Совершенствование преодоления подъёмов. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.	1			
54	Соревнование по выполнению техники одновременного одношажного хода.	1			
55	Совершенствование попеременных лыжных ходов. Эстафета.	1			

56	Совершенствование попеременного двухшажного конькового хода.	1			
57	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	1			
58	Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игра: «Вызов номеров».	1			
59	Совершенствование попеременных лыжных ходов. Основы организации двигательного режима.	1			
60	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	1			
61	Совершенствование преодолений препятствий. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
62	Совершенствование преодолений препятствий.	1			
63	Соревнование по прохождении дистанции 3000 м-зачет по ГТО.	1			
64	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
65	Сдача контрольного норматива 5000м. (юн.); 3000 м (дев.)-зачет по ГТО.	1			
66	Соревнование по прохождении дистанции на 1000 м.	1			
67	Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
68	Совершенствование верхней передачи мяча.	1			

69	Урок-игра волейбол.	1			
70	Совершенствование передачи мяча над собой. Учебная игра волейбол.	1			
71	Совершенствование нападающего удара.	1			
72	Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением.	1			
73	Совершенствование броска мяча в прыжке.	1			
74	Урок-игра баскетбол.	1			
75	Совершенствование нападения против зонной защиты.	1			
76	Совершенствование нападения против зонной защиты.	1			
77	Урок-игра баскетбол.	1			
78	Совершенствование нападения через заслон. Способы регулирования массы тела человека.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, баскетбол, футбол - 24 ч					
79	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1			
80	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1			
81	Соревнование по прыжкам в высоту с разбега.	1			
82	Совершенствование бега по пересеченной местности. Игра: «Стрелок».	1			
83	Сдача контрольного норматива бег на 100	1			

	метров-зачет по ГТО.				
84	Соревнование по бегу-2000м девушки и3000м юноши-зачет по ГТО.	1			
85	Обучение прыжка в длину с разбега. Эстафета.	1			
86	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1			
87	Соревнование по прыжкам в длину с разбега-зачет по ГТО.	1			
88	Совершенствование метания мяча 150 грамм. Эстафета.	1			
89	Соревнования в беге на 2000 м. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1			
90	Соревнование по метанию малого мяча в горизонтальную цель.	1			
91	Сдача метания гранаты-зачет по ГТО. Эстафета.	1			
92	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
93	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1			
94	Урок-игра баскетбол. Зачет по ГТО-подтягивание.	1			
95	Совершенствование нападения через заслон. Учебная игра баскетбол.	1			
96	Совершенствование броска одной рукой от	1			

	плеча.				
97	Урок-игра баскетбол.	1			
98	Совершенствование зонной защиты.	1			
99	Футбол. Совершенствование ведения мяча.	1			
100	Совершенствование передачи мяча	1			
101	Урок – игра футбол.	1			
102	Совершенствование удара по воротам.	1			

11 класс

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
І четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 24 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники низкого старта.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта. Челночный бег-зачет по ГТО	1			
3	Соревнование по бегу на 60 метров-зачет по ГТО.	1			
4	Совершенствование техники высокого старта. Эстафета.	1			
5	Сдача контрольного норматива бег на 100 метров-зачет по ГТО.	1			
6	Соревнование по бегу на 30 метров-зачет по ГТО. Игра: «Стрелок».	1			
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
8	Совершенствование техники прыжка в длину.Сдача контрольного норматива по бегу 2000м-девушки и 3000м-юноши-зачет по ГТО.	1			
9	Соревнование по прыжкам в длину с разбега-	1			

	зачет по ГТО.				
10	Сдача контрольного норматива техники прыжка в длину-зачет по ГТО. Эстафета.	1			
11	Совершенствование техники метания гранаты.	1			
12	Соревнование по метанию малого мяча в горизонтальную цель.	1			
13	Сдача контрольного норматива техники метания гранаты-зачет по ГТО. Эстафета.	1			
14	Баскетбол. Совершенствование техники броска двумя руками от плеча.	1			
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1			
16	Урок-игра баскетбол. Зачет по ГТО-поднимание туловища.	1			
17	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1			
18	Совершенствование ведения мяча в движении.	1			
19	Урок-игра баскетбол. Зачет по ГТО-челночный бег.	1			
20	Совершенствование ведения мяча в движении. Игра: «Медный пень»	1			
21	Совершенствование передачи мяча.	1			
22	Урок-игра баскетбол. Зачет по ГТО-сгибание и разгибание рук.	1			

23	Совершенствование зонной защиты.	1			
24	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 24 ч					
25	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники вис согнувшись.	1			
26	Совершенствование техники вис прогнувшись. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.	1			
27	Соревнование по подтягиванию на перекладине.	1			
28	Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Эстафета.	1			
29	Совершенствование подтягивания на перекладине. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1			
30	Соревнование по подтягиванию на перекладине	1			
31	Совершенствование лазания по канату в два приема. Игра: «Круговая эстафета»	1			
32	Сдача контрольного норматива подтягивание в висе. Игра: «Круговая эстафета»	1			
33	Соревнование по выполнению упражнения на гимнастической скамейке.	1			

34	Совершенствование техники длинного кувырка. Игра: «Круговая эстафета».	1			
35	Совершенствование техники длинного кувырка.	1			
36	Соревнование по выполнению упражнения на гимнастической скамейке.	1			
37	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Игра: «Круговая эстафета»	1			
38	Совершенствование комбинаций из разученных элементов.	1			
39	Соревнование по выполнению кувырка вперёд в стойку на лопатках.	1			
40	Совершенствование техники опорного прыжка через козла.	1			
41	Сдача контрольного норматива опорный прыжок через козла. Игра: «Командный старт».	1			
42	Соревнование по выполнению опорного прыжка.	1			
43	Волейбол. Обучение техники верхней передачи мяча.	1			
44	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1			
45	Урок-игра волейбол. Зачет по ГТО-наклон вперед.	1			
46	Совершенствование нападающего удара.	1			
47	Совершенствование передвижения игрока.	1			

48	Урок-игра волейбол. Зачет по ГТО-подтягивание.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол – 30 ч					
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1			
50	Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1			
51	Соревнование по выполнению техники одновременного бесшажного хода.	1			
52	Совершенствование преодоления подъёмов. Эстафета.	1			
53	Совершенствование преодоления подъёмов.	1			
54	Соревнование по выполнению техники одновременного одношажного хода.	1			
55	Совершенствование попеременных лыжных ходов. Эстафета.	1			
56	Совершенствование попеременных лыжных ходов.	1			
57	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	1			
58	Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игра: «Вызов номеров».	1			
59	Совершенствование попеременных лыжных	1			

	ходов.				
60	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	1			
61	Совершенствование преодолений препятствий. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
62	Совершенствование преодолений препятствий.	1			
63	Соревнование по прохождении дистанции 3000м-зачет по ГТО.	1			
64	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
65	Сдача контрольного норматива 5000м. (юн.); 3000 м (дев.)-зачет по ГТО.	1			
66	Соревнование по прохождении дистанции на 1000 м.	1			
67	Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
68	Совершенствование верхней передачи мяча. Способы регулирования массы тела человека.	1			
69	Урок-игра волейбол.	1			
70	Совершенствование передачи мяча над собой. Учебная игра волейбол.	1			
71	Совершенствование нападающего удара.	1			
72	Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением.	1			
73	Совершенствование броска мяча в прыжке.	1			

74	Урок-игра баскетбол.	1			
75	Совершенствование нападения против зонной защиты.	1			
76	Совершенствование нападения против зонной защиты.	1			
77	Урок-игра баскетбол.	1			
78	Совершенствование нападения через заслон.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, баскетбол, футбол, элементы единоборств - 21 ч					
79	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.				
80	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1			
81	Сдача бега на дистанцию 2000м-девушки.3000м-юноши-зачет по ГТО.	1			
82	Сдача контрольного норматива бег на 100 метров-зачет по ГТО.	1			
83	Совершенствование бега на средние дистанции по пересеченной местности. Эстафета. Самоmassage.	1			
84	Совершенствование бега по пересеченной местности 3000м-5000м.	1			
85	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега- зачет по ГТО. Основы законодательства РФ в области физической	1			

	культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.				
86	Совершенствование метания гранаты 500-700 грамм. Игра: «Стрелок».	1			
87	Соревнование по метанию гранаты- зачет по ГТО..	1			
88	Совершенствование бега на короткие дистанции Зачет по ГТО-челночный бег.	1			
89	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1			
90	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1			
91	Урок-игра баскетбол.	1			
92	Совершенствование нападения через заслон.	1			
93	Совершенствование броска одной рукой от плеча. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1			
94	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самообороны.	1			
95	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
96	Футбол. Совершенствование ведения мяча.	1			
97	Совершенствование передачи мяча	1			
98	Урок – игра футбол.	1			
99	Совершенствование техники удара мяча по воротам. Игра мини- футбол.	1			